



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Kilpaurheilun merkitys nuorelle kilpahiihtäjälle

Mikä saa jatkamaan sen parissa?

Niina Irva

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko 210 op

Arvioitavaksi jättämisaika 4/14

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä: Niina Irva	Sivumäärä 43 ja 4 liitesivua
Työn nimi Kilpaurheilun merkitys nuorelle kilpahihtäjälle - mikä saa jatkamaan sen parissa?	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tuomo Paavola, Jussi Muittari	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja: Aavasaksan Kisa ry, Riitta Irva	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää monipuolisesti nuorten kilpahihtäjien ajatuksia siitä, mitä kilpaurheilu heille merkitsee ja mikä saa jatkamaan sen parissa.</p> <p>Tein opinnäytetyöni yhteistyössä Ylitorniolaisen urheiluseuran Aavasaksan Kisa ry:n nuorten kilpahihtäjien kanssa. Tutkimus toteutettiin maaliskuussa 2014 seitsemälle (7) nuorelle kilpahihtäjälle, jotka olivat iältään 14-19-vuotiaita.</p> <p>Lähestyn aihetta Suomen liikuntakulttuurin, liikunnan ja urheilun merkityksen, sekä liikuntaharrastuksen muutoksien kautta. Teoreettisen osuuden tarkoituksena on avata Suomen liikunta –ja valmennuskulttuurin perusteita, urheilun eri käsitteitä ja sen merkitystä ihmiselle kokonaisvaltaisesti, sekä käsitellä liikunnan muutoksia Suomessa.</p> <p>Opinnäytetyötäni kautta Aavasaksan Kisa ry saa mielenkiintoista tietoa heidän nuorien kilpahihtäjiensä motivaatiotekijöistä, sekä tulkita myös seuratyön merkityksestä urheilijalle.</p>	
Asiasanat kilpaurheilu, merkitys, nuori, kilpahihto, urheiluseura	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Niina Irva	Number of Pages 43 and 4 attachment pages
Title The importance of competitive sport for young professional skier - which may continue to do so?	
Supervisor(s) Tuomo Paavola, Jussi Muittari	
Subscriber and/or Mentor Aavasaksan Kisa ry, Riitta Irva	
Abstract Aim of my thesis was to investigate the young professional skiers ideas about what the competition sport means to them and which may continue to do so? I did my thesis in cooperation with sport club Aavasaksan Kisa ry:s young professional skiers. The investigation was execute in March 2014 to seven (7) young profession skier. They were between 14 and 19 years of age. Theoretical part of work is building around Finnish sport culture, the importance of sport to people and changed of physical activity. My thesis is useful to Aavasaksan Kisa because it gives interesting information about their young professional skiers motivation factors and information about the sport clubs consequence to the athlete.	
Keywords competitive sports, meaning, young, competition skiing, sports club,	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTAKULTTUURI SUOMESSA	7
2.1 Suomalainen valmennusjärjestelmä	8
3 LIIKUNNAN JA URHEILUN MERKITYS	10
3.1 Urheilu käsitteenä	11
3.2 Liikunnan fyysiset vaikutukset	13
3.3 Liikunnan psyykkiset vaikutukset	14
3.4 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset	16
3.5 Liikunnan yhteys oppimiseen	17
4 MUUTOKSET NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISESSA	18
4.1 Liikunta- ja urheiluharrastuksen lopettaminen murrosiässä	19
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
5.1 Tutkimusmenetelmät	22
5.2 Tutkimusryhmä	24
6 TUTKIMUSTULOKSET	25
6.1 Kilpaurheilun vaikutus koulunkäyntiin	26
6.2 Kilpaurheilun kautta saatujen ystävien merkitys nuorelle	27
6.3 Kilpaurheilua harrastavan nuoren elämänrytmi ja elämäntavat	28
6.4 Kilpaurheilua harrastavan nuoren vapaa-aika	29
6.5 Epäonnistumisten käsittely kilpaurheilussa	30
6.6 Syitä, miksi nuori harrastaa kilpaurheilua ja mitä se antaa hänelle	31
6.7 Nuoren kilpaurheilun jatkumiseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä	32
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	32
LÄHTEET	38
LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Viime vuosina nuorten urheiluharrastaminen on puhuttanut paljon - niin hyvässä, kuin pahassakin. Kilpaurheilun uskotaan tuovan nuoren elämään paljon sisältöä: hyvät mahdollisuudet menestyä koulussa, hyvän fyysisen ja psyykkisen kunnon, sekä sosiaalisen elämän, säännöllisen elämänrytmin ja terveelliset elämäntavat. Kilpaurheilu ei kuitenkaan tuo pelkästään positiivisia asioita nuoren elämään: urheilevan nuoren elämä on kovin kiireistä ja täynnä paineita, sekä jatkuvaa kilpailua, jotka voivat vahingoittaa niin fyysisesti, kuin psyykkisestikin kehittyvää nuorta.

Tunsin halua tutkia, miten urheilua harrastavat nuoret kokevat kilpaurheilun elämässään. Liittyykö siihen pelkästään positiivisia vaikutuksia vai myös negatiivisia? Yhä useampi nuori lopettaa urheiluharrastuksensa murrosiässä ja ajatellaan, että urheilu vaatii nuorilta liikaa tai se on liian kilpailullista. Myöskin vanhemmat ja valmentajat voivat vaatia nuorilta liikaa ja kaipaavat menestystä. Yhä nuorempana täytyy tehdä valintoja eri lajien välillä ja näin ollen erikoistua tietyn lajin pariin.

Urheiluseurat ovat kiinnostuneita siitä, kuinka motivoituneita heidän urheilijansa ovat ja mikä saa heidät harjoittelemaan ja kilpailemaan, koska urheiluseurojen on koettu näyttävän suurta roolia nuorten kilpaurheilijoiden keskuudessa. Teen opinnäytetyöni yhteistyössä Ylitorniolaisen urheiluseuran Aavasaksan Kisan kanssa ja käytän tutkimusryhmänäni seuran nuoria kilpahiihtäjiä.

Opinnäytetyöni aiheena on tutkia kilpaurheilun merkitystä nuorelle kilpahiihtäjälle. Tavoitteenani on selvittää kilpaurheilua harrastavien nuorten ajatuksia siitä, mitä kilpaurheilu heille merkitsee ja mikä saa heidät pysymään kilpaurheilun parissa - oma kiinnostus, urheiluseura, perhe vai mistä motivaatio tulee? Kilpaurheilun harrastaminen luo paljon paineita. Kokeeko nuori säännöllisen harjoittelun, kilpailun ja urheilijalle ominaisen elämänrytmin haasteena vai voimavarana?

Tutkimukseni innoittajana toimii oma kiinnostus kilpaurheilua kohtaan. Harrastin itse lapsuuteni ja nuoruuteni ajan kilpahiihtoa ja sen jälkeen olen toiminut valmentajana nuorille kilpahiihtäjille neljä vuotta. Olen suorittanut maastohiihdon valmentajatutkin-

non ensimmäisen ja toisen osan, joten minulla on hyvät perustiedot liikunnan ja urheilun saralla.

2 LIIKUNTAKULTTUURI SUOMESSA

Seuraavan luvun tarkoituksena on antaa opinnäytetyöaiheelle pohjaa ja kertoa Suomen liikuntakulttuurista ja siihen linkittyvästä valmennusjärjestelmästä. Etenkin valmennusjärjestelmä vaikuttaa nuorten kilpaurheilijoiden etenemiseen lajissaan ja tukee nuoren taivalta kohti menestymistä ja parempia tuloksia. Valmennusjärjestelmä kulkee piilevästi koko ajan urheilijan rinnalla, eikä sitä välttämättä tule edes ajatelleeksi.

Suomalaiseen liikuntakulttuuriin liittyy monia eri vaiheita. Suomen liikuntakulttuurin alkuvaiheet liittyvät 1800-luvulle ja se kehittyy jatkuvasti. Nyky-yhteiskunnassa liikunnan rikkaus näkyy ohjelmatarjonnan monipuolistumisena. On tullut uusia liikuntamuotoja ja -lajeja ja liikunnasta onkin muodostunut kulttuurituote, jota yhteiskunta voi hyödyntää kansalaisten hyvinvointitarpeiden mukaisesti. Nykyään liikuntakulttuuri nähdään osana yhteiskuntaa, kuten sen tuotoksia, joita ovat esimerkiksi kansanterveys ja kansalaisaktiivisuus. Yhteiskunta tukee sitä paremmin liikuntakulttuuria, mitä enemmän sen tuotokset edistävät yhteistä hyvinvointia. (Miettunen 2000, 17, 18, 19, 20.)

Suomalaisen liikunnan on sanottu olevan ennen 1800-lukua kansanomaista liikuntaa, joka on ollut luonteeltaan sekä elinkeinojen harjoittamiseen liittyvää tai spontaania liikuntaa että vapaa-aikana harrastettua, leikki- ja kisailutoimintaa. 1800-luvulla syntyi koulu- ja seuravoimistelu. Silloin tapahtui oleellinen muutos, kun syntyi niin sanottu uudenaikainen, organisoitu urheilu, joka oli lähtöisin Euroopassa kehittyneistä uusista kasvatusta- ja liikunta-aatteista. 1800-luvun lopulla urheilusta tuli Suomessa aate, jota haluttiin levittää. Aatteen levittämistä varten perustettiin seuroja, jotka järjestivät näytöksiä ja kilpailuja esitellen urheilua. 1900-luvun alussa kilpailutoiminta alkoi organisoitua ja etsiä uusia ulottuvuuksiaan ja se on kehittynyt aina nykypäivään asti. (Wuolli 1982, 11, 29, 101, 111.)

2.1 Suomalainen valmennusjärjestelmä

Huippu-urheilulla on ollut jo pitkään vahva asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa ja yhteiskunnassa. Suurin osa suomalaisista pitää tärkeänä sitä, että oman maan urheilijat menestyvät arvokisoissa hyvin. Suomalainen urheilumenestys oli kansainvälisesti vertaansa vailla 1900-luvun alkupuoliskolla ja sen jälkeen tämän perinteen ja maineen ylläpitäminen on suorastaan velvoittanut suomalaisia tuottamaan tulosta. Maamme liikunta- ja valmennusolosuhteiden kehittämistä on pidetty tärkeänä ja Suomi on toiminut jopa edelläkävijänä, kun muut maat ovat heränneet pohtimaan menestyksen syitä. (Mero, Nummela, Keskinen, Häkkinen 2004, 387, 388.)

Suomalaista valmennusjärjestelmää tulee kuitenkin kehittää edelleen. Maamme valmennusjärjestelmässä on joitakin sellaisia asioita nykypäivänä, joita voidaan pitää kansainvälisissä vertailuissa vahvuutena: meillä on vankka urheiluseuratoiminta ja hyvät lumiolosuhteet talviurheiluun. Urheiluopistoverkostomme on ollut ainutlaatuisen, mutta sitä tulisi kehittää lisää esimerkiksi hyödyntämällä valmennuskeskuksia lajien kehityskeskuksina. Valmennuskeskusten kehittäminen on polkenut taloudellisesti paikallaan jo toistakymmentä vuotta, mutta toiminnan sisältöjä, tarkoituksenmukaisuutta ja yhteistyömuotoja on kuitenkin pyritty jatkuvasti parantamaan. Tärkeimpänä kehityskohteena lähitulevaisuudessa nähdään osaavien ja päätoimisten valmentajien rekrytointi lajien pariin, sekä valmennuskeskuksiin. Urheilujärjestelmämme kokonaistalous on kuitenkin huomattavasti pienempi, kuin esimerkiksi naapurimailamme, joten huippu-urheilujärjestelmien ylläpito ja kehittäminen vaativat veronsa ja ne koituvat usein hyvin raskaiksi urheilijoille. (Mero ym. 2004, 394, 395.)

Suomalaisen kilpaurheiluorganisaation pohjalla toimivat urheiluseurat, joiden toiminta on yleishyödyllistä yhdistystoimintaa. Aktiivisia urheiluseuroja on Suomessa arviolta noin 9000. Urheiluseuratoiminta toimii vapaaehtoisten voimin. Tavoitteena on toimia liikunnan ja urheilun ehdoin toteuttamalla seuran jäsenistön tarpeita käytössä olevien resurssien avulla. Suomessa urheiluseurat muodostavat rekrytointikanavan, jonka kautta löydetään eri lajeihin lahjakkaita nuoria ja tehdään perusvalmennustyötä. Perinteisesti urheiluseurat ovat keskittyneet kilpailutoimintaan, mutta nykypäivänä on

alettu pohtia myös nuorisokasvatusta ja liikuntaa ilman kilpaurheilua. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander, Riski 2009, 27, 28, 29.)

Tyypillisessä suomalaisessa urheilijan urapolussa harrastaminen alkaa urheiluseurasta, jonka jälkeen urheilija mahdollisesti pääsee lajiliittojohtoisen valmennuksen pariin. Lajiliittovalmennuksen valmennustoiminta nojautuu pääasiassa leiritystoimintaan. Leirejä järjestetään nuorille urheilijoille piiri- ja aluetasolla. Lajiliittojen leirien tarkoituksena on jakaa uutta tietoa ja uusia ideoita kotivalmennuksen tehostamiseen. Siitä voidaan edetä seuraavaan portaaseen, joka on nuorten maajoukkueryhmä. Monet lahjakkaat urheilijanuoret hakeutuvat opiskelemaan urheiluoppilaitokseen sen jälkeen, kun ovat suorittaneet peruskoulun loppuun ja myöhemmin armeijan urheilukouluun Lahteen. Nuorisovalmennusvaiheen voidaan katsoa päättyvän armeijaan. (Hakkarainen ym. 2009, 43.)

Urheilun ja Suomalaisen valmennusjärjestelmän yhtenä kulmakivenä pidetään valmentajia. Valmentajan tehtävänä on ohjata, opastaa ja auttaa urheilijaa omassa harrastuksessaan ja urheilu-uralla. Valmentaja määrittää yhdessä urheilijan kanssa suorituskyvyn parantamiseen keskittyvät tavoitteet ja johtaa siihen liittyvää kehitymisprosessia. Urheiluvalmennus on prosessi, jossa valmentaja ja urheilija pyrkivät kehittämään urheilijan suorituskyyä yhteisesti sovittujen valmennuskeinojen ja -menetelmien kautta. Usein lasten ja nuorten liikuntaharrastuksissa ei ole pitkäaikaisia tavoitteita tai aikeena parantaa suorituskyyä. Tällöin ei puhuta valmentamisesta, vaan toiminnan ohjaamisesta. Nämä kaksi käsitettä erotetaan toisistaan ehkä parhaiten juuri toiminnan pitkäjänteisyydellä. (Hakkarainen ym. 2009, 29, 30.)

Suomessa valmennusta tukevat erilaiset organisaatiot. Niistä yksi on Suomen Olympiakomitea, jonka tehtävänä on kehittää eettisesti kestävää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää suomalaista huippu-urheilua visionaan suomalaisen huippu-urheilun menestys laajalla rintamalla. Olympiakomitean tehtävänä on ollut perinteisesti valita Suomelle joukkue olympiakisoihin ja huolehtia joukkueen valmistautumisedellytyksistä, mutta vuosien saatossa sille on kertynyt muitakin tehtäviä. Olympiakomitea päättää esimerkiksi valmennuksen taloudellisista tuista ja tukia jaetaan erilaisille tukiryhmille mm. valmennusleirejä ja urheilijoiden terveydenhuoltoa varten. Suomalaisen valmennuksen tukena toimivat myös monet muut organisaatiot, kuten

urheiluopistot ja valtakunnalliset valmennuskeskukset, urheiluakatemit ja urheiluoppilaitokset, puolustusvoimien Urheilukoulu, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu ry, sekä opetusministeriö. (Hakkarainen ym. 2009, 46, 47, 48, 49.)

Lasten ja nuorten valmennukseen halutaan panostaa, koska tie menestykseen lähtee juuri sieltä. Lasten ja nuorten valmennusjärjestelmällä on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Suomalaisessa yhteiskunnassa ihmisillä on vapaus harrastaa erilaisia urheilulajeja ja koulutustaso on korkeaa luokkaa, mikä mahdollistaa laadukkaan urheiluvalmennuksen. Heikkoutena on se, että kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävien lasten ja nuorten valmennusjärjestelmien tuki tulee monesta eri lähteestä ja toiminnan tuloksellisuuden arviointi jää melko vähäiseksi tästä syystä. Ainoastaan isoimmilla lajiliitoilla on mahdollisuus kehittää valmennusjärjestelmää ja urheiluseurojen on miltei mahdotonta valmentaa lahjakkuuksistaan aikuisten sarjan huippuja. Hyvin harvoin seuravalmentaja vie lapsen huipulle asti, koska lahjakkaan lapsen ja hyvän valmentajan kohtaamisessa on koettu olevan paljon haasteita. Suomalaisten urheilijoiden pitäisi uskaltaa vaihtaa lapsuus -tai nuoruusajan valmentajaa, koska usein valmentajan osaaminen tai aika ei riitä viemään urheilijaa eteenpäin. (Hakkarainen ym. 2009, 50, 51.)

Lasten ja nuorten valmennusjärjestelmästä on tehty visio, mitä sen tulisi olla vuonna 2020. Valmennusjärjestelmän toivotaan olevan nykyistä selkeämmin valtakunnallisesti ohjattua ja siten toimintaa tulisi koordinoida valtakunnallisesti. Lasten henkiseen kasvuun tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja peruskoulujärjestelmää hyödyntää liikunnallisesti lahjakkaiden lasten taitojen kehittämiseksi (Hakkarainen ym. 2009, 51, 52.). Suomen valmennusjärjestelmän tulisi vaalia vahvuuksiaan, mutta myös uskaltaa rohkeasti kohdata korjata heikkoutensa.

3 LIIKUNNAN JA URHEILUN MERKITYS

Seuraavassa luvussa tarkastelen useasta eri näkökulmasta mitä liikunta ja urheilu merkitsee niin yhteiskunnalle, kuin yksittäiselle ihmiselle - etenkin nuorelle. Mitkä ovat sen monipuoliset vaikutukset ja mitä urheilu kaiken kaikkiaan tarkoittaa? Mielestäni

on tärkeää tarkastella tutkimukseni kannalta liikuntaa ja urheilua kokonaisvaltaisesti, sekä sitä, mitä se ihmisille voikaan antaa. Osio tukee hyvin tutkimuskysymystäni ja auttaa ymmärtämään syitä urheilun harrastamiselle.

Lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia ovat liikunta ja urheilu ja jopa yli 90 prosenttia ilmoittaa liikkuvansa säännöllisesti. Urheilu nauttii vahvaa yhteiskunnallista arvostusta ja sen odotetaan tuottavan ennalta sovittuja vaikutuksia suomalaiseen yhteiskuntaan. Suomessa urheilulla on tärkeä kasvatustehtävä, jonka tärkein oppi on kasvattaminen terveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan, sekä nuorten socialistaminen osaksi yhteiskuntaa (Hakkarainen ym. 2009, 15, 17). Urheilua on perinteisesti pidetty hyvänä harrastuksena, jolla on ajateltu olevan paljon yhteiskunnallista merkitystä. Urheiluun suhtaudutaan myönteisesti ja urheiluseuratoimintaa arvostetaan. Vanhempien on ollut aina helppo suhtautua siihen positiivisesti, koska sen ajatellaan pitävän lapset ja nuoret poissa pahanteosta. (Suoranta, Eskola, 1995, 4.)

Urheilua pidetään yhteiskunnalle merkittävänä asiana, koska se on kansalaistoiminnan laajin muoto. Urheilutoimintaan osallistuu melkein miljoona suomalaista säännöllisesti. Tärkeä pohjatyö lähtee paikallisesta seuratyöstä, jossa tehdään jatkuvaa kasvatustyötä. Urheilu on tärkeä identiteetin muodostaja niin yksilöllisesti, paikallisesti, alueellisesti, kuin kansallisestikin. Sen uskotaan edistävän yhteisöllisyyttä, koska urheilun kautta ihmiset kuuluvat erilaisiin yhteisöihin, kuten seuroihin ja verkostoihin. Se antaa paljon jännittäviä, elämyksellisiä ja viihteellisiä hetkiä ihmisille. Tunteet ovat usein pinnassa, niin urheilijalla itsellään, kuin katsojallakin. (Hakkarainen ym. 2009, 17.)

3.1 Urheilu käsitteenä

Liikunta ja urheilu eroavat käsitteinä toisistaan. Suomessa urheilu on käsite, joka tarkoittaa kansalaisten vapaa-ajan fyysistä ja kilpailullista ponnistelua. Urheilu on jakautunut useaksi eri osa-alueeksi sen toimintatapojen, tavoitteiden ja arvojen vuoksi. On olemassa esimerkiksi huippu-urheilua, kilpaurheilua, ammattilaisurheilua, vammaisurheilua ja kuntourheilua. Liikunta taas tarkoittaa ei-kilpailullista liikkumista, joka kattaa kaiken fyysisen toiminnan, kuten urheilun. Liikunta on tarkoituksella tehtyä

säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. Tavoitteena voi olla esimerkiksi kunnon kohottaminen tai liikunnan tuottama ilo. (Hakkarainen ym. 2009,15.)

Kilpaurheilulla ja huippu-urheilullakin on omat eronsa. Kilpaurheilua pidetään harrastuksenomaisena liikuntana ja huippu-urheilua ammatinomaisena liikuntana. Molemmille yhteistä on fyysisen suorituskyvyn ja taidon vertailu, lajissa mitattavan suorituskyvyn ja taidon parantaminen, sekä normitettu kilpailutapahtuma. Urheiluun liitetään myös muita tekijöitä: valmentajan ohjauksen alaisuudessa tapahtuva harjoittelu, urheilijan sitoutuminen, sekä strategiat, taktikat ja palkitsemisjärjestelmä kilpailuissa. Lasten ja nuorten urheilu tarkoittaa alle 19-vuotiaiden kilpaurheilullista liikuntaa, jonka tavoitteena voi olla lasten ja nuorten fyysinen ja psyykkinen kehitys, kasvaminen yhteiskunnan jäseneksi tai kilpa- ja huippu-urheilu-ura. (Hakkarainen ym. 2009, 16.)

Yksi erittäin tärkeä osa urheilua on harjoittelu. Harjoittelulla urheilussa tarkoitetaan nimenomaan kokemukseen tai tieteeseen perustuvaa ohjattua prosessia, joka tähtää suunnitelmallisesti urheilijan kehittymiseen. Esimerkiksi huippu-urheilussa tavoitellaan maailman huipputasoon saavuttamista (Hakkarainen ym. 2009, 16). Urheilijan on tärkeää pystyä tasapainoittamaan harjoittelu ja muu elämä päästäkseen parempiin tuloksiin. Mikäli urheilijalla on ongelmia muilla elämän osa-alueilla, kuten kotielämässä, se heijastuu helposti hänen harjoitteluunsa. Jotta motivaatio harjoitteluun pysyy, on urheilijan asetettava itselleen tavoitteita, joissa pystyy etenemään portaittain, ja jotka vahvistavat itsetuntoa. (Mero ym. 2004, 216.)

Lähes merkittävin osa kilpaurheilua on itse kilpaileminen. Kilpailu voi merkitä tilaisuutta näyttää itselleen ja muille sen hetkinen taitotasonsa. Kilpailu kuuluu olennaisena osana urheiluun, mutta se sisältää muutakin, kuin vain voittoja ja tappioita. Siinä annetaan kaikkensa sääntöjen puitteissa ja innostutaan siitä täysillä. Useasti itse suoritus voi olla urheilijalle tärkeämpi, kuin siitä koituva lopputulos. Esimerkiksi joukkuelajeissa suorituksen aikana muodostuu halu yhteistyöhön, ryhmätoimintaan ja reiluun peliin. Tästä johtuen kilpailutilanne voi olla varsinkin nuorelle erittäin merkityksellinen. (Autio, Kaski 2005, 102, 103, 104.)

Jotta ihminen jaksaa tehdä töitä tavoitteidensa saavuttamiseksi, hänen täytyy olla motivoitunut siihen mitä tekee. Näin on myös kilpaurheilussa. Jotta urheilija jaksaa

harjoitella ja kilpailla, on hänellä oltava motivaatio kohdallaan. Lapset liikkuvat luonnostaan, joten heille liikkuminen on itseisarvollista, eikä heillä ole liikkueessaan mitään hyötymotiivia. (Autio ym. 2005, 99). Liikunnan muodostumisesta urheilemiseksi vaaditaan motivaatiota, joka koostuu useista eri tekijöistä. Urheilijan on oltava aidosti kiinnostunut lajistaan ja koettava se omakseen. Omat esikuvat, harjoittelusta pitäminen ja mieltymys urheilulliseen elämäntapaa rakentavat urheilijan kokonaisuutta. Täytyy myös saada kokea riittävän monipuolisesti menestymisen ja kehittymisen haasteita, sekä asettaa kiinnostavia tavoitteita. Yhtenä motivaatiotekijänä pidetään mahdollisuutta edetä urheilu-uralla ja sovittaa urheilu muun elämän kanssa. (Heino 2000, 52, 53.)

3.2 Liikunnan fyysiset vaikutukset

Urheilu ja liikunta vaikuttavat jo lapsena kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Lapsen kehittymiseen vaikuttavat sekä geeniperimä, että ympäristötekijät (Autio ym. 2005, 13). Lapsella kasvunopeus on hyvin suuri kahden ensimmäisen vuoden aikana. Lapsuuden ajan kasvu on kuitenkin kokonaisuudessaan tasaista, koska kasvu hidastuu näiden vuosien jälkeen. Kasvu on hitaimmillaan juuri ennen puberteetti-ikää ja kiihtyy sitten murrosiässä. Murrosiässä tapahtuu kasvun nopeaa muuttumista ja sukukypsytystä. Murrosiän kasvulla ajatellaan olevan kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa kasvu on hidasta, koska silloin murrosikä on vielä niin varhaisessa vaiheessa. Toisessa vaiheessa tulee noin kaksi vuotta kestävä kasvupyrähdys ja kolmannessa vaiheessa kasvu hidastuu ja lopulta pysähtyy (Mero ym. 2004, 11). Kasvun merkitys liikuntasuorituksessa on hyvin näkyvä. Osa tutkijoista pitää merkittävänä tekijänä pituuskasvua ja osa painon nousua. (Virkkunen 1994, 19.)

Murrosiässä nuorella on kovin voimakas fyysisen toiminnan tarve. Murrosikään kuuluva voimakas kasvu- ja kehitysvaihe lisäävät fyysisen toiminnan merkitystä sekä nuoren fyysisen, että psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Fyysisen toiminnan tarve korostuu esimerkiksi koulumaailmassa siten, että yläasteella liikuntatunnit toimivat hyvänä vastapainona koulunkäynnille, koska suurin osa koulutyöstä on istumatyötä ja teoreettista opiskelua. Tällä tavoin liikuntatunnit tyydyttävät nuoren tarvetta liikkua. Fyysinen toiminta auttaa estämään murrosikään kuuluvaa yleistä väsymystä, paran-

tamaan keskittymistä ja vapauttamaan jännityksestä. Liikunta myös tukee nuoren fyysisen lihaskunnon ja kestävyyskehittymistä ja ylläpitää niitä (Virkkunen 1994, 24, 25). Liikunnan on todettu parantavan lasten ja nuorten terveyttä, koska se parantaa fyysistä kuntoa, ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä, sekä vähentää ahdistuksen ja masennuksen oireita. Liikunta kehittää myös motorisia taitoja. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto ja Tammelin 2012, 6.)

Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt huomasti, koska elämäntavat ovat muuttuneet viime vuosikymmenen aikana huomasti. Muutokset elämäntavoissa näkyvät ylipainon, diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien lisääntymisenä. Tutkimusten mukaan lapsilla ja nuorilla ylipaino on lisääntynyt ja kestävyyskunto heikentynyt viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana. Lihavuuden suurimpana syynä voidaan pitää sitä, että energian saanti on liian suurta kulutukseen nähden. Tutkijoiden mukaan olisi suositeltavaa, että lapset ja nuoret harrastaisivat monipuolista riipää liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä, jotta halutut terveysvaikutukset voitaisiin saavuttaa. Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee normaalia kasvua ja kehitystä, sekä fyysistä, kognitiivista ja motorista kehittymistä monin tavoin. Monet erilaiset tutkimukset ovat todistaneet sen, että liikunnalla on paljon positiivia vaikutuksia lasten ja nuorten kehittymiseen. (Syväoja ym. 2012, 23, 24.)

3.3 Liikunnan psyykkiset vaikutukset

Jokaisesta ihmisestä kehittyy erilainen. Kaikilla on omanlainen, itselleen tyypillinen tapa toimia ja käyttäytyä. Ihmisen persoonallisuus kehittyy läpi elämän ja synnyntäimen temperamentti antaa sille perustan. Persoonallisuuden muodostumiseen vaikuttavat esimerkiksi kasvatustavat ja se millaisessa ympäristössä lapsi kasvaa, lapsen kokemukset ja se, miten muut häneen suhtautuvat. Tärkeää on, että lapsi tulee ymmärretyksi, saa tarvitsemaansa tukea ja tuntee olevansa hyväksytty. (Hakkarainen ym. 2009, 103.)

Murrosiässä nuori voi olla psyykkisesti kovilla, koska silloin nuori elää henkisen kasvun aikaa. Nuoren ajatusmaailma muuttuu ja kypsyy samalla tapahtuen vaihteellinen

itsenäistyminen omista vanhemmista, jolloin omat ikätoverit usein lähentyvät. Nuoret kapinoivat yksilöllisesti: toiset voimakkaammin ja toiset kevyemmin. Melkein kaikki kapinointi tapahtuu vanhempia kohtaan. Murrosiän myllerryksessä monien nuorten itsetunto voi olla kovilla ja he voivat jopa sulkeutua. (Hakkarainen ym. Riski 2009, 120.)

Koulutyö aiheuttaa paljon stressiä nuorille. Säännöllinen liikuntaharrastus voi alentaa stressiä ja ehkäistä masennusoireita ja ahdistusta. Oikeanlaisen liikuntaharrastuksen parissa nuori voi vahvistaa itsetuntoaan ja minäkäsitystään, sekä auttaa rakentamaan sosiaalista elämäänsä. Usein 13-15-vuotiaalla nuorella on jo realistinen kuva omasta liikunnallisuudestaan ja nuori hakee liikuntaharrastuksena kautta myönteisiä oppimiskokemuksia ja onnistumisia. Liiallisella nuorten luokittelulla ja kilpailullisuudella on koettu olevan negatiivisia vaikutuksia nuorten psyykkiseen hyvinvointiin, koska se voi lisätä stressiä, jännitystä, ahdistuneisuutta ja tunnetta riittämättömyydestä. Kelpaamattomuus harraste- tai kilpailuryhmään, epärealistiset menestymisodotukset ja täyttymättömät tavoitteet voivat edistää negatiivisia vaikutuksia ja ajaa nuoren jopa kokonaan pois liikuntaharrastuksen parista. Oikeanlaisella liikunnalla voidaan vaikuttaa usein eri tavoin kehittyvän nuoren kehon ja mielen hyvinvointiin. (Hakkarainen ym. 2009, 122, 123.)

Hyväksi koettu liikuntaharrastus tuo paljon positiivisia asioita ihmisen elämään. Se vahvistaa itsetuntoa ja antaa onnistumisen kokemuksia tukien nuorilla esimerkiksi persoonallisuuden kasvua. Kasvuympäristön tulee olla terve ja turvallinen, jotta nuori viihtyy toiminnassa (Mero ym. 2004, 233). Liikunnan on tarkoitus olla elämää rikastuttava elämysten ja kokemusten lähde. Vaikka liikunnasta saadut elämykset eivät vaikutakaan pysyvästi ihmisen psyykkisiin tai sosiaalisiin ominaisuuksiin, on niillä merkitystä yksilön mielentilalle. Liikunta harrastuksena erityisesti nuorilla eroaa muista harrastuksista siten, että liikunnasta saadut kokemukset ja elämykset ovat lähtöisin omasta kehosta ja sen toiminnoista. (Miettunen 2000, 58.)

3.4 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset

Sana sosiaalinen ja sosiaalisuus tarkoittavat yksilön suhdetta muihin yksilöihin, ryhmiin ja yhteisöihin. Ne ovat prosesseja, joiden kautta yksilöstä tulee yhteiskuntakelpoinen kansalainen. Lapsi oppii käyttäytymisen mallit ensin lähiympäristöstään ja esimerkiksi liikuntaa on pidetty perinteisesti tärkeänä sosiaalistumisympäristönä. (Miettunen 2000, 60.)

Kun nuori kehittyy, hän vähitellen irrottautuu lapsen roolista perheessä. Muutos synnyttää usein voimakkaitakin tunteita, eikä niiltä voi juurikaan välttyä ja vanhempien on asetettava nuorelle turvalliset rajat. Kaveripiirin merkitys korostuu, kun nuori siirtyy lapsesta aikuiseksi. Ikätovereihin liittyminen tukee nuoren kasvua ja yksinjäätminen voi vaurioittaa vakavasti kehitystä. Normaalisti nuoren reviiri laajenee ja kaveriseura vaikuttaa niin positiivisesti, kuin negatiivisestikin nuoreen. Kavereiden kautta voi löytää hyvä harrastus, mutta usein päihdekokeilut tai epäsosiaalinen käyttäytyminen, kuten internet voivat olla kavereilta saatuja negatiivisia vaikutteita. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2010, 44, 45.)

Sosiaalisten vaikutusten on huomattu synnyttävän harrastuksia ja vaikuttavan luonteenpiirteisiin. Niiden oletetaan olevan jopa tärkein vaikuttaja useiden nuorten kehityksessä. Esimerkiksi ohjaustyössä se olisi hyvä ottaa huomioon, koska nuori kokee halua tuntea ja saada sosiaalista hyväksyntää. Liikuntatunnit ovat hyvä esimerkki siitä, kuinka nuori toimii sosiaalisesti liikunnan parissa, koska koululiikunnassa on ryhmän sisäistä yhteistoimintaa ja ryhmien välistä kilpailua. Molemmissa näkyy oppilaiden keskeisiä, todellisia ja läheisiä suhteita. Oppilas voi kokea myös samalla tasolla tapahtuvaa toimintaa opettajan kanssa ja toimia samaistumiskohteena, joka voi tukea oppilaan minäkäsitystä ja vahvistaa oppilaiden välistä yhteishenkeä. (Virkkunen 1994, 25, 26.)

Liikunta tarjoaa monipuolisen sosiaalisen ympäristön, jossa voidaan oppia erilaisia sosiaalisia taitoja. Liikunta tukee sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä, sillä liikunnan harrastaminen voi tarjota mahdollisuuden tunteiden purkamiseen ja niiden käsittelyyn. Se voi kehittää parhaimmillaan ryhmätyötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Lasten ja nuorten on todettu hakeutuvan sel-

laisten ryhmien ympärille, joissa vallitsee positiivinen keskinäinen riippuvuus ja liikunnan ympärille muodostuvat ryhmät ovat usein juurikin tällaisia (Syväoja ym. 2012, 21, 22). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että aktiivinen liikunnan harrastaminen, urheiluun osallistuminen ja liikunnallinen taitavuus ovat yhteydessä sosiaaliseen suosioon nuorten keskuudessa. Se tarkoittaa ikätovereiden taholta tulevaa arvostusta, joka on yksi tärkeä itsearvostusta tukeva tekijä. Sosiaalisen suosion koetaan olevan tärkeä tekijä nuorten urheilijoiden keskuudessa. (Miettunen 2000, 65.)

3.5 Liikunnan yhteys oppimiseen

Viime vuosina tutkijat ovat kiinnittäneet huomiota liikunnan ja lasten sekä nuorten koulumenestyksen välisiin yhteyksiin. Liikunnan ja oppimisen tutkiminen on viimeaikoina lisääntynyt. Tutkimukset perustuvat pääosin poikkileikkaus -ja seuranta-tutkimuksiin sekä interventiotutkimuksiin. Useiden tutkimusten johdosta liikunnan on havaittu vaikuttavan myönteisesti koulumenestykseen, tiedollisiin toimintoihin ja oppimiseen. Liikunnan positiiviset vaikutukset koulumaailmaa kohtaan syntyvät etenkin seuraavista syistä: koulupäivän aikana tapahtuva liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä, sekä hyvä kestävyyskunto. Myös osallistuminen urheiluseurojen harjoituksiin ja liikuntakerhoihin koettiin vaikuttavan positiivisesti koulumenestykseen. Tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden on koettu edistävän tiedollisia toimintoja: muistia, tarkkaavaisuutta, tiedonkäsittely -ja ongelmanratkaisutaitoja. Myös joidenkin yksittäisten testien mukaan liikunta parantaa luokahuonekäyttäytymistä, keskittymistä tehtäviin, oppituntiaktiivisuutta, sekä auttaa pääsemään tavoitteisiin. Liikunnan myönteisiin vaikutuksiin kuuluvat hyvät vuorovaikutustaidot, itsetunto ja kouluviihtyvyys. Hyväkuntoisten oppilaiden on havaittu olevan vähemmän poissa koulusta, kuin huonokuntoisten. (Syväoja ym. 2012, 5.)

Liikunnan ja oppimisen väliseen yhteyteen vaikuttaa aivojen aineenvaihdunta, rakenteet ja toiminnat. Ripeä liikunta lisää aivojen verenkiertoa, hapensaantia, välittäjäaineiden määrää ja vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä. Tutkimusten mukaan liikunta kehittää tiedollisia taitoja (Syväoja ym. 2012, 5). On tutkittu, että lapsi kehittyy fyysisen toiminnan kautta, koska fyysinen aktiivisuus, kuten esimerkiksi liikuntaleikit ja -pelit stimuloivat niitä aivon osia, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Lapset oppivat

yllättävän nopeasti soveltamaan ajattelun taitoja eri kouluaineisiin. (Miettunen 2000, 50.)

4. MUUTOKSET NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISESSA

Seuraava luku käsittelee sitä, kuinka liikunnan harrastaminen on vähentynyt ja miksi se murroksiässä vähenee erittäinkin voimakkaasti. Luku antaa vastapainoa tutkimukselleni, joka käsittelee sitä, miksi nuori jatkaa urheilun parissa. Mielestäni teoriaosuus on tärkeä tutkimukselleni, koska siinä katsotaan nuorten harrastamista toiselta kantilta ja antaa kontrastia tutkimukselleni. Useissa tutkimuksissa on haettu syitä urheiluharrastuksen lopettamiselle, kun taas itse haluan vastaavasti etsiä syitä sen jatkamiselle.

Maailman muuttuessa myös liikunnan harrastaminen on muuttunut. Muutokset näkyvät arjen liikunnan vähentymisessä ja istumisen lisääntymisessä. Tämä tarkoittaa sitä, että lasten ja nuorten arkipäivään ei enää sisälly liikunta luonnollisena osana, vaan se on nykypäivänä yhä useammin organisoitua ja tällöin siitä puhutaan erillisenä harrastuksena. Lasten ja nuorten lihomisen johdosta heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt, mikä uhkaa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Laskuun kääntyneet liikuntamäärät vaikuttavat myös urheilevien lasten ja nuorten harjoittelumääriin negatiivisesti, mikä tarkoittaa fyysisten testitulosten heikkenemistä ja ominaisuuksien yksipuolistumista. (Hakkarainen ym. 2009, 55.)

Kun tapahtuu siirtyminen lapsuudesta aikuisikään, vähenee liikunnan harrastaminen. Se on ollut ilmiönä tuttu jo pitkään ja koskee monia eri kulttuureja, eikä vain pelkästään länsimaita. Keskimäärin aiheesta tehtyjen eri suomalaistutkimusten mukaan kouluikäiset ovat aktiivisimmillaan liikunnan suhteen noin 12-vuotiaana ja vähintään tunnin päivässä liikkuvien nuorten osuus on vaihdellut 20 ja 60 %:n välillä. (Hakkarainen ym. 2009, 55.)

Suomessa on toteutettu nuorten vapaa-aikatutkimuksia erilaisin näkökulmin. Vuonna 2013 sen kattoteemana oli nuorten liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus. Nuorisotutkimusverkosto, Valtion nuorisoasian neuvottelukunnan ja Valtion liikuntaneuvoston

toteuttaman julkaisun mukaan tutkimukseen osallistui 7-29-vuotiaita suomalaisia, joista 1205 vastasi haastattelukysymyksiin. Tutkimuksessa ilmeni, että vastaajista 86% harrastaa jotain liikuntaa ja yleisimmillään se on 10-14 ikävuosina. (Myllyniemi, Berg, Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013, 143.)

4.1 Liikunta- ja urheiluharrastuksen lopettaminen murrosiässä

lhanteena on, että liikunta olisi läpi elämän kestävä harrastus. Liikunnan harrastamisen jatkumisen kannalta tärkeänä pidetään positiivisia kokemuksia, mutta jos tapahtuu varhainen keskittyminen yhden liikuntalajin harrastajaksi, jäävät liikuntakokemukset hyvin yksipuolisiksi. Tällöin lähtökohdat liikuntaharrastuksen jatkumiselle läpi elämän rajoittuu. Jos yksipuoliseen liikunnan harrastamiseen liittyy positiivisten kokemusten sijasta negatiivisia kokemuksia, on hyvin todennäköistä, että pian kouluiän jälkeen kiinnostus liikuntaa kohtaan on hyvin vähäistä. (Miettunen 2000, 38.)

Suomessa on tunnistettu drop-out ilmiö jo usean vuosikymmenen ajan. Drop off-ilmiö tarkoittaa liikunta-aktiivisuuden jyrkkää vähenemistä murrosiässä. WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 1986-2010 tulokset kertovat, että 2000-luvulla ikäpolarisaatio on voimistunut. Suomalaisten liikunta-aktiivisuuden väheneminen on 13-15-vuotiailla erittäin jyrkkää, eikä siihen tulosten mukaan vaikuta nuoren sosiaalinen tausta tai asuinpaikka, mutta harrastaminen urheiluseuroissa ehkäisee sekä poikia että tyttöjä liikunta-aktiivisuuden vähentymisessä. Tutkimuksessa oli kuitenkin hankalaa ratkaista syitä liikunnan vähentymiseen murrosiässä. Yhtenä toteamuksena aiempienkin tutkimusten valossa on, että urheiluharrastuksen lopettaminen murrosiässä on luonnollista, koska silloin mielenkiinnon kohteet helposti vaihtuvat johonkin muuhun elämänalueeseen. Muita syitä ovat vanhempien tuki ja sen puuttuminen, kavereiden vaikutus ja liikuntamahdollisuuksia tarjoavien järjestelmien epäkohdat. Urheiluseuroissa on havaittu paljon sellaisia 13-15-vuotiaita nuoria, joiden harrastusmotiivit muuttuvat niin, että menestymisen tarve vähenee, mutta sen sijaan motiivit elämyksellisyyteen ja urheiluhengailuun voimistuvat. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg, Kokko 2013, 26.)

Drop out-ilmiötä tarkastellessa voidaan ottaa huomioon monta erilaista lähestymistapaa, kuten yksilö, urheilujärjestelmä tai valmennuskäytännöt. Esimerkiksi kiinnostuksen puute toimintaa kohtaan, toiminnasta saadun nautinnon puute, liian suuret vaatimukset, asuinpaikka, tunne kyvyttömyydestä, varhain saavutettu menestys, motivaation puute, valmennuksen huono taso, vapaa-ajan vähyys, uupumus, vanhempien painostus, harjoittelun yksi puolisuus, liiallinen kilpailullisuus ja stressi ovat syitä, jotka saavat nuoret luopumaan urheiluharrastuksestaan. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, Tiirikainen, Konu, 42.)

Liikunta-aktiivisuuden romahtamiselle ja urheiluharrastuksen loppumiselle murrosiässä ei löydy yhtä tiettyä syytä, vaan kyse on monen tekijän summasta. Drop out-ilmiön loiventamiseksi pitäisi tehdä ennaltaehkäiseviä toimia niin paikallisella tasolla, kuin poliittisella päätöksenteolla. Toimenpiteet tulisi aloittaa ala- ja yläkoulun siirtymävaiheessa. Yhtenä keinona nähdään, että liikuntatoimintaa tarjoavien ja järjestävien tahojen tulisi ottaa huomioon se, että nuoruudessa liikkumisen syyt ja kiinnostuksen kohteet muuttuvat ja tämän vuoksi nuorten mielipiteiden selvittäminen on hyvin tärkeää. Lisäksi vanhemmat tulisi aktivoida mukaan liikuntaan, jotta siitä tulisi koko perheen juttu ja mahdollisesti ruutuaikakin vähenisi. Myös urheiluseuroilla on annettava, sillä seuran tulisi tarjota toimintaa myös niille nuorille, jotka eivät tavoittele kilpaurheilua, vaan liikkuvat vain harrastusmielessä. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, Aira ym. 2013, 26, 27.)

Kun liikuntaharrastuksesta on tullut urheiluharrastus, voi sen lopettamiseen liittyä toisenlaiset motiivit. Suurimmalle osalle urheilijoista päätös urheilun lopettamisesta tapahtuu luonnollisesti. Urheilu-urasta luopumiseen vaikuttavat saavutettu menestys ja elämän muut vaihtoehdot. Siitä on helpompi luopua, jos urheilussa on saavuttanut tavoittelemaansa menestystä ja jos uran jälkeen elämä jatkuu toisten mielenkiintoisten haasteiden parissa. Lopettamispäätös voi tulla mieleen siinäkin vaiheessa, kun menestyminen voi olla vielä mahdollista. (Heino 2000, 87, 88.)

Nuorelle ihmiselle voi olla vaikeaa tehdä itse lopettamispäätös. Silloin on hyvä keskustella kokeneiden lajin parissa toimivien aikuisten kanssa. Aikuisen pitäisi kuitenkin ottaa huomioon, että nuorella on oikeus luopua urheilu-urastaan, kun hänestä

tuntuu siltä, vaikka hän olisi kuinka lahjakas tahansa. Nuorelle ei pidä tulla tunnetta, että hän on velkaa taustatiimilleen ja siten velvollinen jatkamaan urheilua. Tyypillisiä urheilu-uran hankaloittajina pidetään erilaisia elämänarvoja, kuten opiskelua, työnte-koa, perheen rakentamista tai ystävien tapaamista. Jos nuori kokee nämä asiat urheilua tärkeämpänä, eivät ulkopuoliset ole oikeutettuja vaikuttamaan hänen ratkai-suunsa. (Heino 2000, 87, 88.)

Nuoren urheilijan voi olla vaikeaa luopua harrastuksestaan, koska urheilusta luopu-minen merkitsee sitä, että totuttu elämänmuoto jää taakse. Jos esimerkiksi on harras-tanut pienestä asti aktiivisesti urheilua, ovat muut harrastukset voineet jäädä sen vuoksi taka-alalle ja ystäväpiiri on muodostunut urheiluharrastuksen mukaan. Näin urheiluharrastus kulkee mukana arjessakin. Jos urheiluharrastuksesta haluaa luopua, mutta suree sitä, että tuttuun elämänrytmiin tulee suuri muutos, on vaihtoehtona siir-tyminen esimerkiksi urheiluseuran muihin tehtäviin: kilpaurheilijasta vaikkapa valmen-tajaksi (Heino 2000, 88, 89). Tällä tavoin tapahtuu pehmeämpi lasku pois urheilupai-notteisesta elämästä, mutta siinä voi olla silti aktiivisesti mukana.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Seuraava luku käsittää tutkimuksen toteutuksen eri vaiheet. Ensin esittelen tutkimus-ongelman ja tutkimuskysymykset, jonka jälkeen käyn läpi tutkimuksessani käyttämät tutkimusmenetelmät, sekä kuvauksen tutkimusryhmästäni.

Tutkimuksessani lähdin selvittämään nuorten kilpahiihtäjien ajatuksia siitä, mitä kil-paurheilu heille merkitsee. Tutkimukseeni sisältyy kaksi tutkimuskysymystä. Tutki-muskysymyksien alle linkittyy teemoja, jotka yhdistyvät kokonaisuudeksi vastaamaan tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä kilpaurheilu merkitsee nuorelle kilpahiihtäjälle?

Miten kilpaurheilun harrastaminen näkyy koulunkäynnissä?

Mitä kilpaurheilun kautta saadut ystävät merkitsevät nuorelle?

Millaiset elämäntavat nuorelle kilpaurheilijalla on?

Mitä nuoren kilpaurheilijan vapaa-aikaan kuuluu?

Miten nuori käsittelee pettymykset kilpaurheilussa?

Mitä kilpaurheilu antaa nuorelle?

2. Mikä saa nuoren jatkamaan kilpaurheilun parissa?

Miksi nuori harrastaa kilpaurheilua?

Mikä motivoi nuorta jatkamaan?

Ensimmäinen kysymys on laajempi, sillä se kattaa sen, mitä kilpaurheilu kokonaisvaltaisesti merkitsee nuoren elämässä: mitä se antaa nuorelle niin fyysisesti, psyykkisesti, kuin sosiaalisesti ja kuinka se vaikuttaa nuoreen. Kilpaurheilun merkitys nuorelle on aiheena kiinnostanut minua jo pitkään. Aihe kimposi ajatuksiini valmentajan roolissa toimiessani. Murrosikäisten urheiluharrastuksen lopettamisesta on tehty monia tutkimuksia, mutta minua henkilökohtaisesti kiinnostaa myös se toinen puoli - miksi nuori pysyy urheiluharrastuksen parissa? Aiheesta on tehty vähemmän tutkimuksia. Osa niistä on vastaavanlaisia, mutta vertailukelpoisia. Siksi halusinkin myös selvittää, mikä saa nuoren jatkamaan kilpaurheilua.

Tutkimuksessani teen yhteistyötä Ylitorniolaisen urheiluseuran Aavasaksan Kisan nuorten kilpahiihtäjien kanssa. Aavasaksan Kisa urheiluseurana ei suoranaisesti saa tutkimuksestani mitään konkreettista itselleen, mutta sen sijaan ajankohtaista ja kiinnostavaa tietoa heidän kilpahiihtäjiensä tilanteesta ja motiiveista kilpaurheilijoina. Tällä tavoin urheiluseura voi tulkita oman panoksensa vaikutuksen kilpaurheilijoiden elämässä.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Toteutin tutkimukseni laadullisin eli kvalitatiivisin menetelmin. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Sille ominaista on "ymmärtävä selittäminen", sekä muuhun tutkimukseen ja teoreettisiin viitekehyksiin viittaaminen. Havaintoja tuottaessa laadullisessa tutkimuksessa pyritään pelkistämään havainto ja keskittymään olennaiseen yhdistäen raakahavaintoja. Laadullinen tutkimus voi sisältää myös kvantitatiivisia, eli määrällisiä osatarkasteluja. Sen aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena ja se vaatii tiettyä absoluuttisuutta. (Alasuutari, 1999, 50, 51, 53, 38.)

Kun kerätään aineistoa laadulliseen tutkimukseen, käytetään sellaisia menetelmiä, joiden avulla päästään lähelle tutkimuksen kohdetta. Tutkija pyrkii tavallisimmin löytämään tutkittavien näkökulman tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston analysointi on hyvin aineistolähtöistä ja siinä jäsennetään aineiston ne teemat, jotka ovat merkityksellisiä tutkittavan ilmiön kannalta. (Aaltola, Valli 2001, 68.)

Laadullinen tutkimus on prosessorientoitunutta. Aineistonkeruun väline on inhimillinen, mikä tarkoittaa tutkijaa itseään. Tämän vuoksi tutkijan on tiedostettava oman tietoisuutensa kehittymisen tutkimuksessa ja oltava valmiudet tutkimuksen uudelleenlinjaamiseen. (Aaltola ym. 2001, 68, 69.)

Opinnäytetyöni tukena on kattava teoriaosuus, johon olen käyttänyt paljon liikunta- ja urheilukirjallisuutta. Aineistonkeruussa käytin kyselylomaketta ja teemahaastattelua.

Järjestin tutkimustilanteen maaliskuussa 2014 minulle ja tutkimusryhmälle tutussa ympäristössä, urheiluseuran tiloissa eli tutummin "Kisan majalla". Ennen tutkimustilannetta lähetin alaikäisen nuoren kotiin kirjeen, jossa kerroin tutkimuksestani. Kirjeen liitteenä oli lupalappu nuorelle tutkimukseen osallistumisesta, johon vaadittiin vanhemman allekirjoitus. Lupalappu piti toimittaa minulle ennen tutkimukseen osallistumista. Yksi nuorista ei päässyt paikan päälle vastaamaan haastattelukysymyksiin ja kyselylomakkeeseen, joten lähetin hänelle ne sähköpostin kautta ja hän vastasi kysymyksiin sillä tavoin.

Ensin tutkimusryhmä vastasi kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeeseen kuului kahdeksan (8) kysymystä, jotka olivat kysymystyypeiltään erilaisia. Osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä, eli tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja valitsee niistä rastittamalla parhaimman vaihtoehdon. Yksi kysymys oli avoin, koska siinä ei ollut oikeaa tai väärää vastausta. Avoimen kysymyksen avulla saadaan esiin sellaisia näkökulmia, joita ei ole etukäteen osattu ajatella. Kyselylomakkeeseen kuului myös kysymyksiä, jotka olivat asteikkoihin, eli skaaloihin perustuvia kysymyksiä. Niissä esitettiin väittämiä ja vastaaja valitsi niistä sen miten voimakkaasti hän samaistuu. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2007, 194, 195.)

Kyselylomakkeen jälkeen tutkimusryhmä osallistui pareittain teemahaastatteluun, johon sisältyi yhdeksän (9) kysymystä ja lisäksi tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelun kysymykset tukivat hyvin kyselylomakkeen kysymyksiä ja tarkensivat kyselylomakkeen vastauksia. Jaon teemahaastattelun kysymykset etukäteen ja nuoret saivat pohtia itsekseen mitä kysymyksiin vastaavat kirjottaen niistä apusanoja itselleen paperille, sekä kysyä minulta kysymyksen tarkoitusta, jos eivät sitä ymmärtäneet. Ajattelin sen toimivan, koska nuoret saivat aikaa syventyä haastattelukysymyksiin ymmärtäen ne oikein ja heidän oli helpompi vastata niihin kattavasti, kun olivat saaneet pohtia niitä etukäteen.

Toteutin teemahaastattelun parihaastatteluna, koska tutkimusryhmän tuntien arvioin, että he pystyvät vastaamaan haastattelukysymyksiin rohkeammin, kun saavat toteuttaa sen parin kanssa. Ajattelin myös, että he eivät vastaa kysymyksiin kuten pari vastaa, koska he saivat kirjoittaa itselleen vastausrunгон haastattelun tueksi.

Teemahaastattelua pidetään varsin vaativana tiedonkeruumuotona, koska sitä edeltää tarkka asiaongelman ja tutkimusongelman pohdiskelu. Teemahaastattelu on luonteeltaan etukäteen mietittyä ja tarkoituksenomaista keskustelua, jolla on jokin päämäärä. Haastattelun rakenteen pitää olla täysin haastattelijan hallinnassa. Sen hyviin ominaisuuksiin kuuluu, että aineisto rakentuu henkilön aidoista kokemuksista. Heikkoutena ja haasteena pidetään sitä, että haastateltavan kertomus johdattelee liian helposti haastattelun kulkua, jolloin aineiston eri haastattelut eivät välttämättä ole vertailukelpoisia. (Tilastokeskus, Virsta)

Rakensin itse sekä kyselylomakkeen että teemahaastattelun kysymykset. Pyrin tekemään mahdollisimman kattavat kysymykset, jotka vastaavat tutkimuskysymystä. Haastattelun tallensin ääninauhurille, jotta minun olisi mahdollisimman vaivaton ja luotettava analysoida materiaali.

5.2 Tutkimusryhmä

Valitsin tutkimusryhmäkseni Ylitorniolaisen urheiluseuran Aavasaksan Kisa ry:n seitsemän nuorta kilpahiihtäjää. Tutkimusryhmän jäsenet olivat minulle entuudestaan

tuttuja ja olen toiminut kaikkien heidän henkilökohtaisena valmentajanaan. Näin varmistin sen, että he ovat varmasti kilpaurheiluun sitoutuneita ja jo useita vuosia kilpahiihtoa harrastaneita urheilijoita. Koin, että tällöin tutkimustulokset ovat mahdollisimman todenmukaisia ja kohderyhmä tarkoituksen mukainen. Lähtään tutkimusryhmään osallistuvat nuoret ovat 14-19-vuotiaita, joten ajattelin heidän olevan sen ikäisiä, että he pystyvät antamaan tutkimukseeni tarpeeksi monipuolisia vastauksia. Lisäksi he kaikki ovat harrastaneet kilpahiihtoa jo useita vuosia ja aloittaneet harrastuksen jo hyvin nuorena, joten heillä on vankka ja realistinen käsitys kilpaurheilun tuomista vaikutuksista.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Laadullisen aineiston analyysin katsotaan olevan luonteeltaan analyttistä ja synteettistä, koska aineisto luokitellaan systemaattisesti eri teema-alueisiin eli koodataan osiin. Analyysia tehdessä tulee löytää keskeisimmät ydinkategoriat, jotka kannattelevat kokonaisrakennetta. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole mitään esiin nousevaa totuutta, joka voitaisiin esittää tutkimuksen tuloksena. Laadullinen tutkimus on hyvin tulkinnallista ja tutkijan tehtävänä onkin hahmottaa mahdollisimman johdonmukainen käsitys omista tulkinnoistaan ja niiden pohjalta perustella, miksi on tullut tiettyyn lopputulokseen. (Aaltola ym. 2001, 78, 82.)

Kun lähdetään analysoimaan laadullista aineistoa, on tutkijan tärkeää saada parempi ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä, jolloin aineistoa pitää käsitellä useita kertoja: luokitella, vertailla ja tulkita. Aineistoa pitää lukea tai kuunnella monia kertoja, jotta sitä tulisi pohdittua paremmin (Aaltola & Valli 2001, 92). Itse jäsentelin haastattelukysymykset ja kyselylomakkeen yhteen eri teemojen alle, jolloin minun oli parempi lähteä analysoimaan ja tulkitsemaan niitä. Haastattelujen äänitallenteen litteroin, eli kirjoitin puhtaaksi tekstimuotoon. Silloin aineiston kokonaiskuva hahmottui todella selkeästi. Aineiston analysointia tapahtui jo haastattelun aikana ja pystyin löytämään jo silloin tiettyjä yhteneväisyyksiä vastausten välillä. Aineiston sitaattitukevat konkreettisesti eri teemojen tulkintoja.

6.1 Kilpaurheilun vaikutus koulunkäyntiin

Kyselylomakkeen perusteella nuorten mielestä koulunkäynnillä ja kilpaurheilulla oli jonkinlainen yhteys toisiinsa. Haastattelussa suurin osa vastaajista koki jaksavansa keskittyä paremmin koulunkäyntiin urheilun kautta ja kouluarvosanat olivat pääasiassa hyviä. Poikkeuksena ovat vaikeudet joissakin aineissa. Yksi nuorista vertasi jopa urheilua ja koulunkäynnin olevan sama asia, eli ne tukivat toisiaan ja vaikuttivat myös sekä positiivisesti, että myös negatiivisesti toisiinsa.

" eli urheilu on periaatteessa sama ko koulunkäynti, silloin ko hiihto kulkee niin kouluki kulkee ja jaksaa tehdä hommia sieläki " M1

Osa nuorista koki, että ovat oppineet rytmittämään koulunkäyntinsä urheiluharrastuksen myötä, jolloin läksyihin ja kokeisiin tuli luettua paremmin. Urheiluharrastuksen myötä oppii tehokasta ajankäyttöä, jolloin koulunkäyntiin ja urheiluun tulee käytettyä tehokkaasti aika hyödyksi. Nuorten päivärytmiä tarkastellessa kävi ilmi, että kaikilla nuorilla oli selkeät rutiinit päivässään: ruokailut, koulutehtävät ja kokeisiin luku, harrastukset ja nukkumaanmeno aika olivat säännöllisiä.

" noo sillä lailla että jaksaa niinkö paremmin ja sitten koulunkäynti on rytmitetty sillä lailla paremmin että jääpii aikaa reeneihin ja tekkee kaikki ajoissa " M3

" Koulunumerot ja keskittyminen ovat aina olleet hyviä. Lisäksi olen oppinut tehokasta ajankäyttöä " N3

Urheiluharrastaminen tuki yleistä jaksamista ja sitä, että on virkeyttä tehdä koulun jälkeen läksyt ja lukea kokeisiin.

"joo kyllä sitä jaksaa hyvin ko käypii reeneissä niin sitte sitä on niinkö virkeämpänä" M3

6.2 Kilpaurheilun kautta saatujen ystävien merkitys nuorelle

Kaikki tutkimukseen osallistuvat nuoret kokivat, että kilpaurheilun kautta saaduilla ystävillä on merkitystä heille. Ystävien merkitys korostui etenkin harjoittelussa ja kilpailupaikalla, sekä vertaistukena mm. epäonnistuneet kilpailun jälkeen.

" no kilpailupaikalla on niinkö saman ikäsiä ja vopii vaihtaa sanoja ja ja niitä vastaan on hauska kilpailla, niinkö kavereitten kanssa " M2

" no ainaki sillain ko eihän nytkään oikein Hopeasommassa mennyt niin hyvin, niin ne sano että jaksaa vielä yrittää ainaki ens vuen, että ihan hyvä silleen " N2

" noo tuota ohan se silleen että harrastuksesta saapii niinkö lissää kavereita ja tulee oltua paljon kavereitten kans sillee väkistenki, ko tuota niinkö kilpailupaikalla kilpailuissa näkkee ja reeneissä näkkee sitte aika paljon " M3

Nuoret pitivät tärkeänä sitä, että harrastuksissa saa olla kavereiden kanssa, koska harjoittelemisen yhdessä on mukavaa ja ne auttavat jaksamaan harrastuksessa.

"joo auttaa niinkö sillai että reeneissäki on mukavampi olla ko on niinkö muitaki sillä lailla" M3

Osa pitää yhteyttä urheilukavereihinsa myös vapaa-ajalla, jolloin ystävyssuhteita pidetään yllä myös kilpaurheilu ulkopuolella. Nuoret eivät vapaa-ajalla välttämättä vietä aikaa muiden, kuin urheilukavereiden kanssa. Lisäksi yksi vastaajista koki, että nuorempana hyvä ryhmähenki urheiluseurassa on toiminut innostajana.

" noo tosi paljon että on tosi hyviä kavereitaki tullu ja vapaa-ajalla on tekemisissä aika paljon, niitten kans on just hyvä jutella ko tietää että ne ajattellee suunnilleen samalalaila ja sitte ne kannustaa aina kaikessa " N1

" aika paljon että harvemmin tulee oltua nuitten muitten kans ko sitte näitten seurakavereitten kans tulee pakostaki oltua " M4

" Monet ystävistäni ovat saman henkisiä ihmisiä, joiden kanssa tulee pidettyä yhteyttä myös kisojen ulkopuolella. Lisäksi hyvä ryhmähenki seurassa on nuorempana innostanut harjoittelemaan " N3

6.3 Kilpaurheilua harrastavan nuoren elämänrytmi ja elämäntavat

Kilpaurheilu harrastavien nuorten elämänrytmi vaikutti olevan säännöllinen.

Voimakkaimmin he toivat esille säännöllisiä ruoka-aikoja, sekä melko terveellisen ruokavalion, jota tulee noudatettua urheiluharrastusta silmällä pitäen. Lisäksi nuoret kokivat liikkuvansa keskivertoa enemmän, mitä tarvitsisi liikkua pysyäkseen terveenä ja hyvässä kunnossa.

" no terveelliset varmaan että liikkuu sillä laila niinkö ehkä enemmänki ko mitä niinkö tarvis niinkö tavalhaan mitä ns normaali ihminen liikkuu ja sillä laila sitten niinkö tulee syötyä vähän terveellisemmin ja näin, niinkö tuota ruuat on niinkö rytmitetty sillä laila paremmin " M3

" no suhtkoht terhvveellisesti tulee syötyä että jaksaa niissä reeneissä ja niin " M4

Myös urheilevilla nuorilla on epäterveellisiä elämäntapoja. Nuorten kertomat epäterveelliset tavat eivät näyttäneet jättävän kuitenkaan poikkeuksellisen suuria aukkoja heidän terveellisten elämäntapojensa rinnalla. Osa nuorista koki, että voisi syödä vähemmän makeaa. Osa taas kertoi, että voisi katsoa vähemmän tv:tä tai olla vähemmän tietokoneella harjoitusten jälkeen ja muutenkin vapaa-ajalla.

" ..no ehkä voipii olla liikaa ruutuaikaa, kattoo televisiota ja pelata " M2

" noo tietenki öö tietenki vois syä kaikkea makeaa ja tämmöstä vähemmän ja sitte aika paljon tullee oltua tietokonneela ettäkö tietenki paljonki ko on ulkona ko harrastaa ja reenaa mutta sitte tietenki vois olla muutaki ko sitä tietokonneela olemista " M3

6.4 Kilpaurheilua harrastavan nuoren vapaa-aika

Kyselylomakkeen perusteella nuoret kokivat, että urheiluharrastus vie suurimman osan heidän vapaa-ajastaan. Vapaa-ajaksi lasketaan se aika, joka alkaa koulun jälkeen ja joka ei ole urheilua. Nuoret pääasiassa viettävät aikaa kavereidensa kanssa, ovat tietokoneella ja katsovat tv:tä. Osalla on myös muitakin harrastuksia. Vapaa-ajalla nuoret haluavat rentoutua ja tehdä mukavia asioita.

" no sehän on koulunkäyntiä ja koulutehtäviä ja sitte voipi vähän pelataki ja rentoutua ja kattoo teeveetä ja olla tietokonneela " M2

" öö noo tuota jos silloin ko ei ole reenejä niin tuota sitten jos on joku muu harrastus jos vaikka ko käypii mettästämissä ja kalastamassa ja näin ja sitte on tietenki tietokonneela ja kuuntellee musiikkia ja kattoo telkkaria, juttelee niinkö muuten vaikka tietokonneela muile kavereile " M3

Yksi nuorista osoittautui sellaiseksi, joka vietti vapaa-aikansa hyvin epäsosiaalisesti vain median ääressä.

" elikkä mie olen aikalaila vain sisällä, ja hyvin epäsosiaalista..istun tietokonneela ja olen niinkö mediassa " M1

6.5 Epäonnistumisten käsittely kilpaurheilussa

Kysyttäessä nuorilta, kokevatko he kilpaurheilussa enemmän pettymyksiä, kuin onnistumisia, olivat vastaukset jakautuneet moneen osaan. Kaksi ei osannut sanoa, yksi koki enemmän pettymyksiä ja kolme enemmän onnistumisia. Haastattelussa kävi ilmi, että suurin osa nuorista pystyy käsittelemään kilpaurheilun tuomat pettymykset ja eivät jopa pidä niitä minään. He osaavat lähteä pohtimaan, mistä epäonnistuminen on voinut johtua ja saavat tukea joko vanhemmilta tai urheilukavereilta ja yrittivät parantaa jatkossa.

" öö noh ehkä ne asiat käsittellee sillee mielessä yksin ite tai sitte niinkö vanhempien kans ja jos aattelee niinkö että oliko tavallaan terhveenä että johtuko se siitä vai oliko se sitte vain ettei kulkenu tai on ollu reenaamisessa jotaki vikkaa sitte, sitä aina miettii että mikä meni piehleen ja hyväksyy että meni huonosti ja yrittää parantaa sitte " M3

" Olen alusta asti oppinut häviämään ja hyväksymään sen, sillä aloittaessani kilpahiihdon olin selvästi muita jäljessä. Nykyään kilpailuissa epäonnistumisesta tulee puhuttua vanhempieni kanssa, erityisesti isäni, sillä kierrän kilpailuja pääasiassa hänen kanssaan. Lisäksi kisoista tulee puhuttua kavereiden kanssa, niin hiihtoa harrastavien kuin ulkopuolistenkin kanssa " N3

Jotkut eivät tarvinneet minkäänlaista tukea epäonnistumisien käsittelyyn, vaan pystyivät käsittelemään ne yksin mielessään.

" helposti, se ei tuota mulle minkään näkösiä ongelmia " M1

Vain yksi koki, että pettymyksistä on vaikeaa päästä yli ja siihen menee paljon aikaa.

" no en mie ole vieläkkään päässy yli nyt siitä Hopeasommasta ja oikeasti mulla kestää siinä ehkä kuukausia että mie pääsen ees vähän yli siitä...joo siis aika monen kaverin kans sillain yritän (käsitellä) mutta ei ne

sillain oikein ymmärrä, ko ne sanno silti vaikka ois joku viieskymmenes just niin ei sitä oikein ymmärrä " N2

6.6 Syitä, miksi nuori harrastaa kilpaurheilua ja mitä se antaa hänelle

Nuorilla oli useita syitä, miksi he harrastavat kilpaurheilua. Yhtä tiettyä tekijää ei ollut. Kolmella vastaajista nousi erityisesti esille niin kyselylomakkeen, kuin haastattelunkin kautta menestymisen tärkeys. Suurimman osan vastauksissa ilmeni myös kavereiden tärkeys harrastuksessa. Yksi koki myös vanhemmat tärkeäksi, koska harrastus on yhteinen juttu heidän kanssaan.

" no just menestymisen halu ko on halu pärjätä ja sitte kaverit " N1

" no tuota ainaki just se että kunto ois hyvä ja pärjäis ainaki sillai että saisin sen tunteen että on niinkö menestynyt siinä lajissa " N2

" no siinä saapi olla kavereitten kans ko harrastaa ja sitte on halu pärjätä kilpailuissa ja sen takia harjottellee kovaa " M2

Suurin osa harrasti kilpaurheilua erinäisistä syistä, joissa ilmeni harrastuksen tuoma mielihyvä nuorelle ja siitä koituvat välittömät hyödyt nuoren psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Niitä olivat mm. harjoittelun ja kilpailemisen tuoma hauskuus, itsensä kehittyminen ja ylittäminen, harrastuksen tuoma hyvä olo ja kokemukset. Osa piti harrastusta tärkeänä, koska se toi myös fyysistä hyvinvointia. Kaikille nuorille kilpaurheilu oli enemmän elämäntapa, kuin harrastus.

" noo se on sillee että se on vain niin hauskaa että sillee kulluu niinkö aika nopeasti ja tuota se tuntuu mukavalta ja sitä on kiva tehdä, sittenkö saapi olla kavereitten kans samala ko harjottellee ja sitte kehittyy ja saa käyä kilpailuissa ja niinkö ylittää itensä " M3

" no sillälaila niinkö jaksamista ja ko niinkö harrastaa kilpaurheilua ja on hyvä kunto, ja sillä laila ko niitä onnistumisia tulee niinkö ko huomaa että on niinkö kehittynyt ja kilpailuissa onnistuu, ja sitten niinkö kokemuksia erilaisia niinkö kavereitten kans just niinkö kisareissut, huonoja ja hyviä kokemuksia että opettellee sitte niitä käsittelleen " M3

" se kokonaisvaltaisuus eli se on elämäntapa ja pysyy kunnossa ja sitte se tunne minkä siitä saapii " M1

6.7 Nuoren kilpaurheilun jatkumiseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä

Kyselylomakkeen perusteella yhtä tiettyä ja selkeää syytä, miksi nuori haluaa jatkaa urheiluharrastustaan, ei ole. Suurimpana esille nousseena tekijänä on oma kehittyminen lajissa, sekä itsensä ylittäminen. Osa piti tärkeimpänä halua kilpailla ja menestyä. Melkein kaikki korostivat harrastuskavereiden- ja ystävien merkitystä. Jotkut halusivat jatkaa kilpaurheilun parissa koska he kokivat suurta kiinnostusta lajia kohtaan. Kilpaurheilu toi myös tekemistä, jolloin päivät eivät kulu vain pelaamiseen. Muita tekijöitä olivat kilpailusta ja harjoittelemisesta nauttiminen, sekä niistä tuleva tunne, kokonaisvaltaisuus, halu ulkoilla, halu kuntoilla, sekä harrastuksen tuoma hauskuus.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kaiken kaikkiaan kilpaurheilu näytti merkitsevän erittäin paljon Aavasaksan Kisan nuorille kilpahiihtäjille ja tuovan paljon sisältöä ja positiivisia asioita heidän elämäänsä. Kilpaurheileva nuori elää säännöllistä ja terveellistä elämää, vaikka ei siihen erityistä huomiota kiinnitäkään. Tutkimustulosten perusteella kilpaurheilu tukee nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia niin psyykkisesti, fyysisesti, kuin sosiaalisestikin.

Tutkimuksen mukaan kilpaurheilulla on nuorelle psyykkistä merkitystä, koska nuori saa siitä hyvän olon tuntemuksia. Urheilun kautta nuori oppii sietämään paineita ja kohtaamaan onnistumisia ja pettymyksiä, sekä käsittelemään niitä. Nuoren itsetuntoa vahvistavat oma kehittyminen lajissa, sekä onnistumiset kilpailutilanteissa. Kilpaur-

heiluu tuo sisältöä nuoren päiviin ja hänellä on joku asia, johon asettaa tavoitteita ja toteuttaa niitä. Mielestäni on hienoa huomata, kuinka paljon kilpaurheilu tukee nuorten psyykkistä hyvinvointia sen rinnalla, että maassamme nuorten masentuneisuus on kovin yleistä. Näiden nuorten vastausten perusteella voidaan olettaa, että kilpaurheilulla on ehkäiseviä vaikutuksia nuorten masentuneisuuteen, kuten liikunnan harrastamisella yleensäkin. Kilpaurheilussa ehkä tavoitteiden asettamisen ja niiden täyttymisen johdosta koituvat onnistumisen kokemukset näyttelevät vielä suurempaa osaa, kuin pelkästään liikunnan harrastamisessa.

Kilpaurheilu tukee hyvin paljon nuoren fyysistä hyvinvointia ja toimintakykyä, joka heijastuu mm. koulumaailmaan. Nuori pysyy säännöllisen harjoittelun johdosta hyvässä kunnossa ja pyrkii elämään terveellistä elämää mm. säännöllisen elämänrytmin, ruokailun ja liikunnan kautta. Lisäksi urheilu tuo virkeyttä nuorelle, jonka elämä voi olla hyvinkin kiireellistä ja kurinalaista. Kilpaurheilua harrastavat nuoret harvemmin kärsivät ylipainosta, joka on maassamme kasvava ongelma. Liikunnan harrastaminen ehkäisee monilta sairauksilta, mutta se edellyttää sitä, että nuoren liikunnan harrastaminen jatkuisi läpi elämän, myös aikuisiällä, jolloin monille sairauksille altistuminen tapahtuu herkemmin.

Nuori nauttii kilpaurheilun kautta erityisesti sosiaalista hyvinvointia, koska kyselylomakkeen ja haastattelun perusteella esille nousi voimakkaasti urheilusta saatujen ystävien ja kavereiden merkitys. Heidän kanssaan nuori jakaa urheilun tuomat onnistumiset ja pettymykset saaden heiltä tärkeää vertaistukea. Nuorelle on myös tärkeää saada jakaa urheilusta kokemukset ja elämykset jonkun samanhenkisen ihmisen kanssa. Nuoret arvostavat kisamatkoja, joissa saa viettää aikaa seuratovereiden kanssa. Nuoruudessa kavereiden ja ystävien merkitys korostuu itsenäistymisen kynnyksellä ja yhteisen harrastuksen kautta nuori kokee olevansa osa jotain tärkeää. Mielestäni oli todella yllättävää huomata, kuinka nuorten vastauksissa korostui urheilukavereiden- ja ystävien merkitys. Toisaalta, muistaahan sitä itsekin aikanaan, kun harrastin kilpahiihtoa, kuinka tärkeitä ne kaverit ja ystävät olivat. Kisamatkat olivat niitä, jotka kruunasivat urheiluharrastuksen huippuhetket. Urheilukaverit ovat osa nuoren kilpaurheilua, eikä niitä tule mielestäni erottaa toisistaan.

Tulosten perusteella nuoret kilpaurheilijat jakautuivat yleisesti ottaen kahteen osaan: niihin, joita motivoi kilpaurheilussa menestyminen ja halu pärjätä, sekä niihin, joille menestyminen ei ollut pääasia, vaan kilpaurheilun tuomat välittömät tekijät, jotka toivat mielihyvää urheilijalle ja tukivat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä kahtia jakautuminen tuli minulle hieman yllätyksenä, mutta ei kuitenkaan puskan takaa. Erot näiden kahden ryhmän välillä olivat melko selkeitä ja heillä oli omat, "ryhmälleen" ominaiset motiivinsa harrastaa kilpahiihtoa. Uskon, että tähän jakautumiseen vaikuttaa myös se, miten omat vanhemmat tai valmentaja suhtautuvat kilpahiihtoon. Etenkin lasten ja nuorten kilpaurheiluun vaikuttavat vielä voimaakkaasti omat vanhemmat ja heidän omat ajatuksensa kilpaurheilusta. Heidän aatemaailmansa heijastuu usein myös lasten tavoitteellisuuteen ja siihen kasvamiseen.

Niillä urheilijoilla, joiden motivaatiotekijät nojautuvat vain menestymisen varaan voi olla vaarana hyvin lyhyt urheilu-ura ja harrastuksen loppuminen murrosiässä, koska menestymisen horjuessa myös murrosikäisen mieli horjuu, jolloin nuori voi kokea urheiluharrastuksen hyvinkin ahdistavana. Jos muut vaativat nuorelta liikaa menestymistä, tai nuori itse vaatii itseltään liikaa, voi urheiluharrastuksesta kadota sen tuoma ilo ja positiiviset vaikutukset. Tällöin urheilusta voi tulla hyvin vasten mielistä nuorelle, eikä hän aikuisiälläkään halua harrastaa sitä. Toisaalta menestymisen halu voi toimia myös erittäin hyvänä motivaatiotekijänä kunnianhimoiselle urheilijalle ja kantaa urheilijaa pitkälle, koska menestymisen tuoma tunne voi motivoida myös harjoittelemaan kovaa ja vahvistaa nuoren itsetuntoa. Urheilijat, joilla on kunnianhimoa myös yleensä menestyvät hyvin ja heillä on hyvät edellytykset siihen.

Osa urheilijoista oli sellaisia, joita motivoi kilpaurheilun tuomat hyödyt, kuten siitä koituva tunne ja mielihyvä. Tällaisia urheilijat ovat mahdollisesti niitä, jotka harrastavat urheilua läpi elämänsä – eivät välttämättä kilpailutasolla, mutta kuntoilumielessä. He nauttivat aidosti urheilusta ja sen tuomasta olostä. Heiltä puuttuva tai vähäinen kunnianhimo ei välttämättä kanna heitä huipulle asti, mutta se ei ehkä ole heidän tavoitteenakaan. Nuorelle on tärkeää tiedostaa, että hän tekee hienoa työtä urheillessaan, vaikka ei menestystä tulisikaan.

Mahdollisiksi jatkotutkimusaiheiksi nostaisin urheilijanuoren kokemukset vapaa-ajasta, seuratyön merkityksen nuoren kilpaurheilijan elässä, sekä vanhempien ja valmentajien vaikutuksen. Nämä toimivat myös kehitysideoina.

Mielestäni vanhemman ja valmentajan tulee olla selvillä nuoren motiiveista kilpaurheilua kohtaan. Jos nuoren tavoitteet eivät ole korkealla, ei häneltä tule myöskään vaatia sitä. Toisaalta, vaikka nuoren tavoitteet olisivatkin korkealla, tulee välttää liiallista painostamista ja vaatimista. Epäonnistumisia tulee väistämättä kenelle tahansa ja niiden käsittelyyn ei pitäisi käyttää liikaa energiaa. Nuori voi kokea pettymykset ja epäonnistumiset hyvinkin voimakkaana, jolloin hän tarvitsee tukea päästäkseen niistä yli. Aikuinen on tuen antamisessa avainasemassa.

Halu pysyä kilpaurheilun parissa lähtee nuoresta itsestään. Pitkällä tähtäimellä vanhemman, valmentajan tai kavereiden on vaikeaa vaikuttaa nuoren haluun harrastaa, koska nuori tekee sitä loppujen lopuksi itseään varten. Jos motiivit kuitenkin lähtevät jonkun ulkopuolisen painostuksesta, voi urheilu-ura olla hyvinkin lyhytaikainen. Nuoren kuitenkin voi olla vaikeaa lopettaa kilpaurheilua, vaikka se ei enää motivoisikaan juuri millään lailla, koska siitä on muodostunut nuorelle enemmän elämäntapa, kuin harrastus.

Esille tutkimusta tehdessäni nousi kilpaurheilija-nuorten vähäinen vapaa-ajan määrä. Suurin osa vapaa-ajasta meni nuorilla kilpahiihtoon. Siitä yli jäävän ajan nuoret pääasiassa käyttivät kavereiden näkemiseen, tietokoneen käyttämiseen, tv:n katseluun ja muihin harrastuksiin. Eniten nuoret tuntuivat vapaa-ajalla käyttävän juurikin tietokonetta. Nuoret eivät tuntuneet pitävän sitä negatiivisena puolena, että suurin osa vapaa-ajasta kuluu urheilun parissa, koska se toi heille mukavaa ajanvietettä jatkuvan tietokoneella ja pelikonsoleilla pelaamisen sijaan. Itseäni jäi mietityttämään nuorten vapaa-ajassa se, että jos heidän urheilu-uransa päättyy, niin kuinka he silloin käyttävät vapaa-aikansa? Meneekö aika vain pelaamiseen ja mitä heidän sosiaaliselle verkostolleen käy? Useimpien nuorten vastauksissa ilmeni, että he eivät vapaa-ajallaan vietä juuri aikaa muiden, kuin vain urheilukavereiden kanssa. Jäävätkö he niin sanotusti tyhjän päälle ja kärsivätkö he yksinäisyydestä, kun urheilu ei ole enää osa joka päiväistä elämää? Eksyvätkö he helposti väärille teille, kun uudenlaiset va-

paa-ajan viettotavat alkavatkin kiehtoa? Tämä on mielestäni mielenkiintoinen aihe pohtia ja voisi toimia myös hyvänä jatkotutkimuksen aiheena.

Tutkimustulosten perusteella urheiluseuran merkitys ei näyttäydy suoranaisesti kovin voimakkaana tekijänä nuorten vastauksissa liittyen motivaatiotekijöihin tai kilpaurheilun tuomaan antiin. Urheiluseuran merkitys korostui nuorten vastauksissa kisamatkojen tärkeydessä ja urheilukavereiden muodossa. Hyvä ryhmähenki seurassa voi etenkin nuorena innostaa harjoittelemaan. Kysyttäessä nuorilta, mikä saa jatkamaan kilpaurheilun parissa, ei seuratyö tullut yhdenkään urheilijan vastauksissa esille. Kuitenkin nuori voi miettiä lopettamisen kynnyksellä, miten hänen elämänsä muuttuu sen jälkeen, kun on päättänyt urheilu-uransa, koska urheiluseurassa toimiminen on usein suuri osa urheilevan nuoren elämää. Vaikka urheiluseuran panos ei suoranaisti näkynytkään urheilijoiden vastauksissa, voidaan ehkä olettaa, että urheiluseura kulkee niin näkymättömänä nuoren arjessa ja se on osa jokapäiväistä elämää, ettei sen olemassa oloon tule kiinnitettyä niin paljoa huomiota. Sen voidaan olettaa olevan nuorelle niin sanotusti päivän selvä asia.

Mielestäni seuratyö voi edesauttaa nuoren mielekästä urheiluharrastusta pitämällä seurassa hyvää ryhmähenkeä yllä esimerkiksi järjestämällä aktiivisesti ja säännöllisesti mukavia yhteisiä leiri- ja kisamatkoja, joiden suunnittelussa nuoret saavat olla mukana. Urheiluseura voi omalta osaltaan huolehtia siitä, että seuran harjoituksissa otetaan huomioon nuorten tarpeet, pyritään huomioimaan kaikki, muistetaan positiiviset kommentit ja kehut, sekä annetaan jokaiselle nuorella mahdollisuus harrastaa tasosta ja tavoitteista riippumatta. Urheiluseuran ei pitäisi omalla toiminnallaan lisätä nuoren stressitasoa, vaan pyrkiä toimimaan tasapuolisesti kaikkia urheilijoita kohtaan. Itse korostaisin nuorten vastausten perusteella elämyksellisyyden mahdollistamista nuorille, sekä niissä tukemista. Elämykset antavat nuorille voimaa harjoitella ja kilpailla, sekä antavat mielekkäitä ja tärkeitä kokemuksia nuorille.

Mielestäni tutkimukseni luotettavuutta kuvaavat nuorten monipuoliset ja erilaiset vastaukset haastattelukysymyksiin. Haastatteluvastaukset eivät mielestäni olleet ennalta odotettavia, vaan niissä kuului jokaisen nuoren urheilijan oma persoona ja motiivit kilpahihtoa kohtaan. Ainoa asia mitä tutkimuksen luotettavuuden kannalta mietin, oli se, että pyrkivätkö nuoret jollain tapaa kaunistelemaan vastauksia, koska olin heille

kaikille ennestään tuttu. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen tutkimuksesta saatuun antiin ja tutkimustuloksien monipuolisuuteen. Sain kiinnostavaa ja monipuolista tietoa nuorilta urheilijoilta heidän ajatuksistaan kilpaurheilun merkityksestä ja siitä, mikä saa jatkamaan sen parissa. Nuorten ajatukset olivat heidän omiaan ja jokainen niistä oli yhtä merkittävä ja oikea. Tutkimuksen tekeminen oli todella mielenkiintoista ja antoi paljon minulle henkilökohtaisesti. Pystyin samaistumaan moniin nuorten mielipiteisiin ja mietin myös omaa nuoruuttani, kun harrastin aktiivisesti kilpahiihtoa, sekä millaisia ajatuksia minulla itselläni silloin oli.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Aira, Tuula & Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kokko, Sami. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3; Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?: Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Viitattu 14.4.2014
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Alasuutari, Pertti 1999. 3. uudistettu painos. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy

Hakkarainen, Harri & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Lämsä, Jari & Nikander, Antti & Riski Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy

Heino, Seppo 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Hietala, Tarja & Kaltiainen, Tiina & Metsärinne, Ulla & Vanhala, Erja 2010. Nuori ja mieli. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. Helsinki: LIKES-tutkimuskeskus

Myllyniemi, Sami & Berg, Päivi. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 14.4.2014
<http://www.tietoanuorista.fi/wp->

[con-](#)
[tent/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf](#)

Suoranta, Juha & Eskola, Jari (toim.) 1995. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C. Katsauksia ja puheenvuoroja: Liikkuva ihminen ja kasvatus. Rovaniemi: Lapin yliopisto

Tiirikainen, Mikko & Konu, Anne. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3; Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?: Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Viitattu 14.4.2014
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Tilastokeskus: Virsta. Viitattu 14.4.2014.
<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>

Virkkunen, Arto 1994. Koululiikunta yläasteen vuosina: Persoonallisuuden kasvu. Helsinki: Yliopistopaino

Wuolio, Eija-Leena 1982. Suomen liikuntahistoria. Helsinki: Valtion painatuskeskus

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake kilpaurheilun merkityksestä kilpahiihtäjä-nuorelle

Kyselylomake

Kilpaurheilun merkitys kilpahiihtäjä-nuorelle

Ikä: _____

Sukupuoli: nainen ☐mies ☐Vastaa seuraaviin kysymyksiin **kyllä/ei/en osaa sanoa**.

1. Koetko, että urheiluharrastuksen myötä jaksat keskittyä koulussa paremmin?
2. Oletko saanut ystäviä tai kavereita urheilun kautta?
3. Viekö kilpaurheilu suuren osan vapaa-ajastasi?
4. Onko sinulla säännölliset elämänrytmit?
5. Tuleeko sinulla noudatettua terveellisiä elämäntapoja kilpaurheilun kautta?
6. Koetko kilpaurheilussa enemmän pettymyksiä, kuin onnistumisia?

7. Mikä motivoi sinua jatkamaan kilpaurheilun parissa? Kirjoita kolme (3) syytä ja laita ne tärkeysjärjestykseen.
 - 1.
 - 2.
 - 3.

8. Onko kilpaurheilu sinulle enemmän
Elämäntapa ☐ vai **Harrastus** ☐ ?
Rasti paremmin kuvaava vaihtoehto.

Liite 2. Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset:

Miten kilpaurheilun harrastaminen näkyy koulunkäynnissäsi?

(jaksatko keskittyä, saatko hyviä numeroita, jaksatko tehdä läksyt ja lukea kokeisiin?)

Mitä kilpaurheilun kautta saadut ystävät merkitsevät sinulle?

(oletteko tekemisissä harrastuksen ulkopuolella, auttavatko ne jaksamaan harrastuksessa?)

Kerro, millainen on normaali arkipäiväsi?

(millainen päivärytmi sinulla on ja mitä päivääsi sisältyy?)

Mitä vapaa-aikaasi kuuluu? Vapaa-aika, joka ei ole urheilua.

(Kuinka paljon sitä on, arvioi tuntimäärä/viikko)

Mitkä asiat saavat sinut harrastamaan kilpahiihtoa?

Millaisia terveellisiä elämäntapoja sinulla on?

Millaisia epäterveellisiä tapoja sinulla on?

Jos epäonnistut kilpailussa, miten käsittelet sen?

(puhutko asiasta esim. jonkun kanssa, pystytkö hyväksymään epäonnistumiset?)

Mitä kilpaurheilu antaa sinulle?

Liite 3. Kirje tutkimukseen osallistuvan nuoren vanhemmille

Hei! Teen opinnäytetyönäni tutkimuksen siitä, mitä kilpaurheilu merkitsee kilpahiihtäjä-nuorelle.

Tutkimukseni tärkeimpänä tavoitteena on selvittää, miten kilpaurheilu vaikuttaa nuoren elämään ja saada tietouteen kilpaurheilua harrastavien nuorten ajatuksia siitä, mitä kilpaurheilu heille merkitsee ja mikä saa heidät pysymään sen parissa. Aavasaksan Kisa saa tutkimuksen kautta tietoa heidän urheilijoidensa ajatuksia, sekä mahdollisuuden tulkitta myös seuratyön vaikutusta nuorelle kilpaurheilijalle.

Lapsenne on esittänyt halukkuuden osallistua tutkimukseen. Alaikäiseltä lapselta tarvitsen vanhemman luvan osallistua tutkimukseen. Liitteenä lupalappu, joka tulee täyttää ja palauttaa minulle viimeistään pe 21.3.2014.

Kerään tutkimukseen aineistoa perjantaina **21.3.2014 klo 18** Kisan majalla. Nuoren tulee täyttää siellä kyselylomake, sekä vastata haastattelukysymyksiin.

Terveisin Niina Irva, yhteisöpedagogi-opiskelija

Liite 4. Lupalappu alaikäiselle nuorelle tutkimukseen osallistumiseen



Tutkimus kilpaurheilun merkityksestä kil- pahiihtäjä-nuorelle

Annan lapselleni luvan osallistua tutkimukseen.

Lapsen nimi: _____

Paikka ja päivämäärä:

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:
